

## ■黒ごまマフィン

## 【材 料 (10個分)】

砂糖	65g
バター	80g
卵	2個
牛乳	80cc
薄力粉	160g
バ <sup>ク</sup> -キ <sup>ク</sup> グ <sup>ク</sup> パ <sup>ク</sup> ウ <sup>ク</sup> -	小さじ2 (8g)
黒ごま	20g

## ◆ひとくちメモ◆

ふわふわの生地に、ごまのプチプチ感がアクセントになった手作りマフィンです。黒ごまはビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分などを豊富に含む食材です。

## 【作り方】

- ①薄力粉とバ<sup>ク</sup>-キ<sup>ク</sup>グ<sup>ク</sup>パ<sup>ク</sup>ウ<sup>ク</sup>-を合せてふるっておく。
- ②バターは泡立て器でよく練り、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ③②に卵を加えさらに牛乳も加え混ぜる。
- ④③に①、黒ごまを入れ切るように混ぜる。
- ⑤④の生地をホイルカップに入れて、180℃に温めたオーブンで10分～15分焼く。

## ★ 献立組み合わせ例 ★

牛乳 くだもの

